Year : 1 Edition - 1 Continuous edition : 1 Month : APRIL - 2016

After Before

65 Kg. 105 Kg.

Mahendra S. Korat - Surat
Mo. +9193757 23408
Weight reduced 40kg
within Three months
& is stable since Seven Years.

Before After

98Kg.

74Kg.

Amil shah - London (U.K.)
Mo. +447983359199
Email : amil707@gmail.com
Weight reduced from 98kg to 74 Kg.

Before After

95Kg.

69Kg.

Anupamaben - Sharjah (U.A.E.)
Mob :- 00971509066272
Ahmedabad, India
Mob :- +9196874 17473

Weight reduced 95 Kg to 69 Kg.

राजेन्द्र (राजुभाई) भीमजी सरवैया

वय : 53 साल (10-6-1963)
व्यवसाय : सीवील कोन्ट्राकटर, मो. : 9702257740 - 9892318116
निवास : राघव, बी–103 वसंत वैली कोम्प्लेक्ष, डीन्डोशी डीपो के पास
मलाड, मुंबई (पूर्व) – 800097 महाराष्ट्र.

प्रभु राधास्वामीजी,

मेरी मातृभाषा गुजराती है। फीर भी मैं अनुभव हीन्दीभाषा में व्यक्त करना चाहुँगा। क्योंकी अब मुंबई– हिन्दुस्तान और दुनिया के ज्यादातर लोग हिन्दी समज सकते हैं, वे सभी उसका लाभ ले सके अैसी मेरी भावना है। श्री बी. वी. चौहान साहब की नई भोजन प्रथा – जो तप सेवा सुमिरन के आधारित एक साधना है।

मैं तप सेवा सुमिरन साधना से 6 साल से जुडा हुँ। इस से पहले मैं हाई बी.पी., डायाबीटीस, एसीडीटी, अस्थमा जैसे असाध्य रोगों से पीड़ीत रहता था। पर जैसे ही बी.वी. चौहाण साहब की किताबें पढकर उनसे स्वयं फोन पर बात करके यह साधना अपनाई और चमत्कार... मैं सभी रोगों से मुक्त होता गया। साहब के मार्गदर्शन अनुसार सुबह 6 घंटे का उपवास। पानी भी नही। बाद दोपहर को हरीपत्ती का ज्युस। बाद मे, भूख लगे तब सलाद–फल–चटनी शाम तक कच्चा भोजन। और रात को 80% सबजी, 20% अनाज की मात्रा साथ में एनीमा दो वक्त, स्नान दो वक्त। जैसे जैसे यह साधना में आगे बढता गया, मुजे यह अनुभव हुआ की हम जीसे रोग (बीमारी) समजते हैं. वह तो वास्तव मे प्रकृति की एक व्यवस्था है। जो मल विकार को हमारे शरीर में से बाहर निकाल ने का प्रयास कर रही है। और उस में हम उपवास, एनीमा, वमन आदी करके सहाय कर सकते हैं। जीस से हमारा शरीर जल्द ही मल/विकार से मुक्त हो सकता है।

रोग मेरे लीए अब गुरु बन गया है। रोग की वजह से मैं योगपूर्वक अच्छा जीवन जीना सीख रहा हुँ। भोग के लीए रोग मैं से छूटना सिर्फ मेरा लक्ष्य नहीं रहा क्योंकी लक्ष्य जब स्पष्ट हो जाय तब उस और जाने का मार्ग अंदर से प्रकाश से मील ही जाता है। और वह अनुभव मैं कर रहा हुं। सब के साथ समभाव से, शांती से, स्वस्थ, प्रभु प्राप्त जीवन जीना यही मेरा लक्ष्य रहा है। और मैं उस और प्रयास भी कर रहा हुँ। इसी क्रम मे रोग बीमारी आयी। उसका उपचार करना और उपचार की विभीन्न पद्धति जरुरी साधन जैसे दवाई यह सभी समय समय पर करता रहा। फायदा कुछ नहीं मील रहा था। शरीर स्वस्थ करने की चाबी विधाता ने हर जीव में दी हुई हैं। पर हम उसे बाहर वैद्य–दाकतर–मंदिर गुरुद्धारा में ढुंढते रहते हैं। तब तक वह हाथ लगती नहीं। श्री बी. वी. चौहाण साहब ने उस आरोग्य की चाबी को ढुंढ ने में सहायता की। मेरी जरुरत के अनुसार परमात्मा उन्हे भेजते रहे। परमात्मा हमारी जरुरत को हम से ज्यादा समजते हैं। वह सर्वशक्तिमान है। एसी श्रद्धा अब पक्की हो गई है।

कई लोग प्रश्न करते हैं। इस प्रकार का कच्चा भोजन, जानवर जैसी जींदगी और संयम कब तक करोंगे?

मुजे इस से संयम जेसा कुछ भी लग ही नहीं रहा। और नाही कोई बोज लगता है। प्रकृति मां की प्रसादी (कच्चा भोजन) में जो सत्त्व तत्त्व, संतोष, तृप्ति है, वह अग्निपक्व वानगी मैं कहाँ मील सकता ? अग्नि से पका भोजन हमें नवजीवन नहीं दे सकता । इसलीए कच्चा भोजन जैसे सब्जी–फल–अनाज को अंकुरीत करके खाने से नवजीवन मील सकता है। जीस से जीवनी शक्ति का काम आसान होता है। और शरीर अपनी सफाई तेजी से करता है। शरीर शुद्धि के लीए रोग आता है। वह डर भय से विशेष और कुछ नहीं है।

इस साधना में मेरे परिवार के सभी व्यक्ति को कुछ ना कुछ लाभ हुआ है। मेरी बेटी शीखा सखैया जीसने 35 किलो वजन कम कीया। बेटा यश सखैया भी इस राह पर अब चल रहा है। मैं और माँ नवरात्र उपवास साल में दो बार करते हैं। जीस में ज्यादा निर्जला उपवास रहता है। अध्यात्म से परिवार पहेले से जुडा हुआ है। इसलीए सेवा–सुमिरन साधना चल ही रही थी पर तप–साधना की समज श्री बी. वी. चोहाण साहब के मार्गदर्श से प्राप्त हुई है। उससे सेवा और सुमिरन साधना का भाव ही बदल गया है। अब मन प्रफुलित रहता है। सभी में एक ही अनभूती हो रही है। कुछ दोष अब भी हैं। आगे उसका भी समाधान हो जायेगा ऐसा साधना में विश्वास है। मोबाईल वोट्स–अप, इ–मेईल का अच्छा उपयोग यह साधना के प्रचार और शिविर आयोजन में करते हैं। लोगों को स्वयं मीलकर समजाना छोटी छोटी घरेलु–शिविर और जाहीर शिविर द्वारा यह साधना को लोगों तक पहुँचाना अब सेवा हो गई हैं। चौहान साहब के मार्गदर्शन के अनुसार नियमित तप–उपवास, दशांश–वितरण सेवा और प्रभु–ध्यान–सुमिरन साधना सहज रुप से चल रही है।

ईस साधना से कई मरीजों को सारवार मीली है। मेरे संपर्क मे केन्सर, कीडनी, डायाबीटीश, बी.पी., हाईपर टेन्शन, सोरयासीस, आर्थरेटीस, कोलेस्टोरल, टी.बी., डीप्रेशन, थाईरोइड, अस्थमा, युरीन की तकलीफ, बुखार, शरदी, खांसी, जैसे रोगीष्ठ अच्छे हुअे हैं। और इस तप सेवा–सुमिरन साधना से आजीवन जुड गये हैं। हम ने उन्हें तप सेवा सुमिरन साधना समजाई और सच क्या है, उसका मार्गदर्शन किया। उनकी सोच को बदला, ईश्वर की कृपा सभी जीव पे होती है। तकलीफ–दुःख का कारन और कोई नहीं, सीर्फ मैं हुं। और बस उसको समजना है, और बी.वी. चौहान साहब के कहे अनुसार हम सब स्वदर्शन करें। परदोष– देखना बंद हो, तो खूशी सूख हमारे अंदर ही है। वह अपने आप महसूस हो जाएगा।

प्रभु सभी जीव को सुख शांती और स्वस्थ जीवन दें अैसी हमारी सरवैया परिवार की सदभावना।

''इश्क करना ही ये नादा तुजे मंजूर..

इश्क कर तु उस नूर का जीस नूर का तु नूर है.''

राधा स्वामीजी।

प्रेषक : **योग साधक गुणवंत गोयल,**
नीमचवाला, 21st April, 2015,
मुकाम आरोग्य केन्द्र, भोपाल,
मो. नं. : 9977258188

संत हिरदारामजी के आशीर्वाद व श्रद्धेयसिद्ध भाउजी की प्रत्यक्ष उपस्थिति में आरोग्य केन्द्र बैरागढ में गुप्तगंगा विद्यमान है। श्री बी.वी. चौहाण के यहा पहुंचने से यह गंगा के मुख्य उरमद स्थल गंगोत्री के समान हो गया है। यदि समय–समय पर इसी तरह सेवा–सुश्रुसा के आयोजन चलते रहे, तो वह दिन दूर नहीं जब यह गुप्त गंगा हरिद्वार में स्थिति गंगा के समान प्रसिद्धि पाले। अभी तक हम प्राकृतिक चिकित्सा को श्रेष्ठ जीवन पद्धति मान स्वीकारते थे। चोहान साहब के सानिध्य के बाद लगा कि निरोगी रहने के लिए इसकी भी जरुरत नहीं। डो. चौहान साहबने रोगमुक्त रहने का जो रास्ता अनुभुति कर बताया वह बुहत सरल, आसान व सात दिन में परिणाम देने वाला है, इतना ही नहीं परिणाम तीसरे दिन से महसूस होने लगते हैं। लेखक स्वयं 14 अेप्रील को निमच में आयोजित व्याख्यान से प्रभावित हो यहां आरंभ सात दिवसीय शिबिर में जानकारी बढ़ाने उपस्थित हुआ हूँ।

डो. चौहाण का कहना है कि प्रकृति से प्राप्त सामग्री के उसी रुप में खाने योग्य बनाकर ग्रहण किया जाएतो वह अधिक पौष्टिक व उर्जावान होकर सुपाच्य होती है। आपने जहां तक हो सके जीवन में अपक्व (कच्चा) खाने की आत्म अनुभूति पेश की। उसके पक्ष में आपके द्वारा गीता भागत में उल्लेख अध्याय श्लोक 7 से 10 की जानकारी देते हुए सिद्धकिया कि यह व्यवस्था धर्मग्रंथोंमें उलेखित होंने से प्रमाणिक है। इतना ही नहीं रर वर्षो से यह सब कुछ जान देश–विदेशमें अनेकाअनेक शिविर करते हुए अब तक दो करोड लोगों तक अपना संदेश पहुंचाया है। सात दिन में किसी भी प्रकार का रोगी दिनचर्या को तीन हीस्सों में बांटकर चौहान साहब की बात मानें तो तीसरे दिन में स्वयं लाभ की अनुभूती रोगी को होती है। सात दिन में रोगी रोग मुक्त हो जाते हैं। जागने से प्रथम आठ घंटे निरंतर उपवास होता है, अगले आठ घंटे रसाहार व अपक्व (कच्चा) खाना होता है, शेष आठ धंटे विश्राम के लिए बताए गए है। साथ में दिन में दो बार एनिमा लेना जरुरी है। एस प्रकल्प को अपनाने से सात दिन में शरीर साफ व रोग माफ (भाग) जाता है। धर्म ग्रंथों में इसका उल्लेख है। पर अधिकांश भागवताचार्य व रामायणी इसका मर्म स्वयं ही नहीं समज पाए तो हमें क्या बताते। डो. बी.वी. चौहाण ने इसे तीसरे ने में उतार जन सामान्य को परोसने का अदभुत प्रयास किया है। आप बताते है कि त्रेतायुग में रामजी एवम् हनुमानजीने कंद, मूल, फल खाकर शक्तिशाली बल्कि अमरत्व को प्राप्त रावण का संहार किया। हम भी इस व्यवस्था को जीवन शैली का अंग बना लें, उर्जा व शक्ति से भर जाएँगे। सिर्फ मानव को छोड़ प्रकृति का अन्य कोई भी जीव न वो जीम और ना चिकित्सालय जाता है। कारण के वह प्रकृति द्वारा प्रदत्त सामग्री खाता–पीता व प्राकृतिक वातावरण में रहता है। मनुष्य विज्ञान की शरण में विश्वास कर साधन तो पाता रहा है पर सुख चेन खो रहा है। डो. चौहान साहब का कहना है कि सुख, शांति, समृद्धि चाहिए तो विज्ञान को जीवन कम करते हुए शास्रो में उल्लेखित जीवनशैली अपनाओ, रोग, शोक मुक्त रहोगे। सुख, समृद्धि की कृपा सदैव शास्त्रानुगामियों पर बनी रहेगी।

डो. प्रवीण रंगारी (M.S.)

मो. : 9820089624
जे.जे. होस्पिटल, विपश्यना होस्पिटल,
मीरा रोड (पूर्व), मुंबई – महाराष्ट्र

अनुभव :– मैं डो. प्रविण रंगारी श्री बी. वी. चौहाण साहब की प्रशंसा करना चाहुँगा, कि उन्होने हमें कच्चा खाने की सरल विधि से शरीर और मन को कैसे स्वस्थ रखा जा सकता है, उसकी विद्या सिखाई है। जिससे मुझे और मेरे मरीजों को बहुत ही लाभ मिला है।

आज मैं अपनी दाकतरी की प्रेकटीस में दवा के साथ दुवा भी देता हूँ। इस तरह मैं उबल दाकतर हो गया हूँ। ये सब चौहाण साहब की संगत और उनकी विद्या का असर है।

मैंने दूध और दूध से बनी चीजों जैसे दहीं, पनीर, घी, चाकलेट, छांस बटर, आईस्क्रीक्म आदि बंद कर दीये थे। जिससे बच्चो को बार–बार शर्दी, खांसी और एलर्जी की शीकायत नहीं होती हैं। और रोज बच्चों को धूप का सेवन करने को कहता हूँ। धुप सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे तक का सेवन करना चाहिए। खेल, पढ़ाई के रुप में इससे उनको कुदरतकी विटामीन डी मिलेगी, और साथ में सभी योगा और कसरत भी लेने की नसीहत देता हूँ।

मरीज जो मांसाहार लेते हैं। उन्हें उसे बंद करने की नसीयत देता हूँ। साथ में मेंदा से बनी चीजें जैसे, ब्रेड, बिस्कीट, पोहा खाने का बंद करने की नसीयत देता हूँ, और ज्यादा, फल, सलाद, दालें और कच्चा खाने की सलाह देता हूँ। जिससे उनकी Recovery जल्दी हो जाती है।

मैंने अपने जीवन में कच्चा खाने की विधी अपनाई हैं, और साथ में उपवास भी करता हूँ। और हर साल विपश्यना ध्यान के लिए दस दिन का शिविर करता हूँ।

मेरा एक डायाबीटीक Patient हैं। जिसके पैर की दो अंगुलिया, और अंगुठा कट गया हैं, और उसका जख्म पक गया था, उसे मैंने कच्चा खानेकी विधि बताई तो उसने सहज तरीके से अपना लिया और नतिजा यह कि उसका जख्म सुख गया और जो वो इन्जेकशन इन्सुलन Pain और Actrapid सुबह, दुपहर शाम को 20–20 ले रहा था, उसका दुपहर का इन्सुलन बंद हो गया और सुगर लेवल जो 250–300 के बीच था व अब 100–150 का हो गया। और दर्दी भी मन से बहुत खुश रहता है, जो पहले उदास रहता था। ये कमाल इस कच्चा खाने की वजह से हुआ हैं। ये सब मैं अपनी आँखो से देख रहा हूँ।

नोंध :– दूध जो जानवर से आता है, वो नोन–वेजीटेरीयन हैं। जो खाना वृक्ष, वनस्पति देता हैं उसे हम वेजीटेरीयन फूड कहते हैं।

— —

सौ. नेहा नितीन झगडे

मो. : 8007811909
दापोली, रत्नागीरी.

आदरणीय श्री बी.वी. चौहण सर,

नमस्कार,

आपने मेरे व्याधी के लिए जो उपचार पद्धति बतायी वो मैंने अपनाई। पिछले पंदराह दिन में मेरा वजन 8 किलो तक घट गया है। और पैरो की टाँच में जो सुबह उठते ही दिन भर दर्द होता था अब बिल्कुल भी नही होता है। गेस एसीडीटी अब बंद हो गयी हैं। शरीर से अब कमजोरी दूर हो गई है। इतनी सहेन और सरलता से मेरी व्याधी दूर हो गयी है। मैंने इतनी दाकतरी की पर मुझे एसी उपचार पद्धति नही मीली जो रोग को पुरी तरह से मुक्त करे। जैसे मानो धन्वंतरी देवता ने ही मुझे रोग से मुक्ती दी।

शिविरों की रिपोर्ट

दि.17-से 23 जुलाई 2013 : बिलासपुर (छत्तिसढ)

लायन्स कलब, बिलासपुरके अध्यक्ष लायन विमल केडिया, सचिव मनजीतसिंह अरोरा, कोशाध्यक्ष, लायन दिलीप भंडारी, संचालक लायन गणेश मुरारका और असितपालसिंह जुनेजा और संचालन समिति द्वारा सात दिनकी शिविरका सुंदर आयोजन किआ। बारीश की सीजन के बावजुद भी सबसे ज्यादा शिविरार्थीओंने उत्साहपूर्वक भाग लीया। जब जब हवा चलती गई, तब तब लोग आते गए और लाभ लेने के लीये भीढ इकठ्ठा होने लगी।

श्री पुरुषोत्तमभाई बुधवाणी मुबईकी प्रेरणासे उनके परिवार के सभी सदस्योने शिबिरका भरपूर लाभ उठाया। अति व्यस्त सर्जन डोकटर श्री पीताम्बर बुधवाणी भी दमोह से आकर शिबिर में अंत तक हाजर रहे। उन्होने बार बार अपने अनुभव के साथ अभिप्राय भी व्यक्त किया। डो. श्री बुधवाणीके भाई जो मेडीकल स्टोर के मालिक है, उन्होंने अपने को नई भोजन प्रथासे हुए अनेक लाभ को विस्तार पूर्वक कहते हुए विशेष अनुभव बताया कि उनको बरसोसे कीडनीओं में असंख्य पथरीया उत्पन्न हुआ करती थी जीससे उनकी पीडादायक सारवार से वह तंग आ चुके थे। कीन्तु इस शिबिर और उनकी साधनासे ऐसा चमत्कार हुआ की उनकी कीडनीमें से कोई भी पीडा बगेर नीकल गई। और वह भी भरपूर टमाटर, खीरा, पालक वगेरे खाकर। शिविरके कम समयमें बहुत ही चमत्कारिक लाभ होनेका अनुभव हरेक शिविरार्थीओं ने कहके सुनाया।

यह शिविरके एक दिन सिंधी समाजके अग्रणीओंको 'नयी भोजन प्रथा समजाई गई। जीसमें उन दोनों बुधवाणी बंधुओने और कालुभाई सावलीयाने अपने अनुभव सुनाये जिससे सब आश्चर्य के साथ यह प्रथाकी समज से प्रभावित हुए।

दि.25 से 30 जुलाई 2013 : रायपुर (छत्तिसढ)

छत्तीसगढ राज्यके संस्कृति, पर्यटन, लोकनिर्माण और शिक्षणमंत्री श्री बृजमोहन अग्रवालजी की सलाह से श्री अरुण लुथरा, विजय जैन, गिरधारी खंडेरवाल, जीतेन्द्र दशी, कैसाल बजाज, विष्णु ढोलीया, लक्ष्मण जगवानी लोगोकी सख्त मेहनत से मात्र रु.100/– सो रुपये का टोकन चार्ज लेके (छ दिवसीय) शिबिर श्री खाटु श्याम मंदिर परिसर, समता कोलोनी रायपुर में आयोजन हुआ। भारतभरमें (यानेकी दुनियाभरमां) इस प्रकारका रेकोर्डब्रेक संख्या वाला सौ प्रथम शिविर हुआ।

इस शिविरमें 300 लोगोंने पूरे दिन तक लाभ लीया। जब की 150 लोगोंने अंशत: लाभ लीया। रायपुर स्वागत अेवम् प्रोत्साहन समिति और श्री श्याम मित्र मंडल द्वारा यह कार्यक्रम का आयोजन कीया गया। जीस में मंत्री श्री बृजमोहन अग्रवालजी ने सहृदयतासे सहकार दीया। श्री बृजमोहनजीकी धर्मपत्नीके माता–पिताजी, भाई, सब लोगोने यह शिविरमें उपस्थित रह कर आयोजको और शिविरार्थीओंके उत्साह को बढ़ा दीया।

''इश्वरेच्छा बलियसी'' – इश्वर की भी पूरी सहायता मीली। बारिश के दिनों में भी शिविरमें बाधा नहीं आयी।

दि.31 जुलाई से 1 ओगष्ट 2013 : रायपुर (छत्तिसगढ)

रायपुर के उपरोक्त शिबिर से प्रभावित होकर पूज्य शंकरनगर शांतिनगर सिन्धि पंचायत द्वारा (दो दिन) शिविर का तत्काल आयोजन कीया गया। यहाँ भी मात्र रु.100/– सो रुपये का टोकन चार्ज लेके सेवाभावी शिविरका आयोजन कीया गया। बहुत सारी जनसमुदायने उसका लाभ लीया। प्रचार का समय न मीला तब भी इतनी संख्या बहुत बडी कामयाबी होगी।

अनुभव

श्री चंचल विश्वानी

मो. : 7879393411

विकासपुर (छत्तिसगढ)

में पिछले 3–4 महिनों से यह भोजन–प्रणाली अपना रही थी। पर बीच–बीच में गल्ती भी कर लेती थी। लेकिन अब शिबिर में आने से पूरा–पूरा वैसा ही किया जैसा बताया गया तो मेरी थाईराइड ठीक हो गई है। मेरे को पहले बारीश के मौसम में अच्छा नहीं लगता था। सिर में दर्द हाथ पांव में दर्द बना ही रहता था पर यह शिविर करने से मुझे बहुत अच्छा लगा।

आगे मैं सबसे यह कहना चाहूंगी कि यह नई भोजन शैली अच्छी है इसे अपनाएं मेरे घर में भी दो अन्य

व्यक्तिओने अपनाया है। उन्होंने भी चाय पीनी छोड़ दी है। ग्रीन ज्यूस भी लेते है, पर अभि उन्होंने पूरा दिन नहीं अपनाया है, फिर भी उन्हें लाभ मिला है। बोलते है पहले आए दिन सिर में दर्द रहता थां अभी कम हो गया है, और इससे पेट साफ अच्छा होता हैं।

श्री प्रदीप यादव

विकासपुर (छत्तिसगढ)

श्री गुरुजी सादर प्रमाण,

शिविर बहुत लाभदायक और उत्साहजनक रहा। मैं जरुर पालन करुँगा। फिल्मी स्टार जितेन्द्र सिर्फ जुस लेते थे और इस लिये सदा बहार हीरो कहलाते थे। ये उदाहरण है और हम सबको उसका पालन करना है।

श्री मुरारीलाल गुप्ता

बिलासपुर (छत्तिसगढ)

Mob. : 09300311055

आदरणीय चौहाणजी सादर प्रणाम...

मैं बिलासपुर छत्तीसगढ़ आरोग्य भोजनशैली शिबिर दि.17–7–2013 से आपके साथ रहा, एवं आपके बताए गये मार्ग पर चल रहा हूँ।

मुजे संधिवात, गठियावात एवं ज्वाइन्ट में विशेष लाभ हुआ है।

शारीरिक स्फूर्ति पहले से बढ़ गई है।

चमत्कारिक परिवर्तन लग रहा है।

श्री पुनम मटलानी

रायपुर (छत्तिसगढ), Mob. : 9301248725

आदरणीय श्री बी.वी. चौहाणजी,

सादर नमन...

मैं यहां पर 6 दिन से शिबिर में उपस्थित हूँ, और मुजे बहुत ज्यादा एसीडीटी और जबान पर छाले पडे थे और सांस में बहुत परेशानी थी। जो कि अब सांस की नलीयां खुल गई है। एसीडीटी भी कम है। और जबान के छाले जो ६ माह से थे वह बिलकुल कम हो गये हैं। जो दवाई से भी कम नहीं होता था।

श्री रीता कुन्दनानी

रायपुर (छत्तिसगढ)

Mob. : 9826625300

मेरा नाम रीता कुन्दनानी है।

मेरे पैरो में घुटने से नीचे आधे पेर में दर्द रहता था। सोते समय अपनी बेटी को कहती थी की मेरे पैरों पर बैठो। उसके वजन से मेरे पैरो के दर्द में राहत मिलती थी।

जब मैने शिबिर में आना शुरु किया तो मेरा ३ किलो वजन भी घट गया। शिबिर के दूसरे दिन जब में २ बजे दोपहर को घर गई तो मेरी बेटीने कहा – मम्मी आजकल आप मुझे पैरो में बैठने के लिए नहीं कह रही ? मैंने कहा : बेटा मेरा दर्द पता नहीं कहाँ गया अब तुम्हें और तकलीफ नहीं दूँगी।

चौहान सर को शत्–शत् नमन...

रायपुर (छत्तिसढ)

Mob. : 9827115782

मान्यवर श्री बी.वी. चौहाणजी,

हमने आपका शिबिर 25-7-'13 से 30-7-'13 शुरु से अेटेन्ड किया है। मैं थाईरोईडका मरीज हूँ। इसमें अबतक मुजे जो फायदा मीला है वो निम्न अनुसार है।

केवल पांच दिन में मेरे वजन में 5 किलो तक की कमी आई है। मेरा वजन जो 82 किलो था वह 77 किलो हो गया है।

मैंने अभी थाईरोइड का डोझ जो 100 मि.लि. का था वह ५० एमजी कर दीया है।

शरीर के जोड़ो में जो दर्द महेसूस होता था वह समाप्त हो गया है। शरीर बहुत हल्का लग रहा है।

रात में नींद पूर्व की उपेक्षा बहुत अच्छी हो गई है। क्योंकि रात में बाथरुम के लिए जो 4 से 5 बार उठना पडता था वह अब एक बार ही उठता हूँ।

आपके यहां पधारकर शिविर करने का बहुत धन्यवाद...

श्री शेषनारायण चन्द्रवंशी

उम्र : 57 वर्ष,

म.क्र.159, लोधीपारा, कांचा, रायपुर (छत्तीसगढ़)

Mob. : 09893522966

रोग : ब्लडप्रेशर, शूगर, हृदयरोग,

मैंने लगातार 5 दिनों से आरोग्य भोजन शैली, प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाया है। ब्लडप्रेशर सामान्य हो गया, अब दवाई लेनी नहीं पड रही। शूगर 257 से घटकर दो दिन बाद 170 हुआ। पांच दिन बाद 135 रह गया। दो गोली खाता था। अब प्रातः 1 गोली ही ले रहा हूँ। हार्ट की गोलीयों की मात्रा भी आधा हो गई है। प्रातः एनिमा लेने से पेट साफ हो गया। मुझे गुन गुने पानी का एनिमा ज्यादा लाभप्रद लग रहा है। इस जीवनशैली को 1 माह लेने से मुझे पूरा लाभ मिलेगा। एसा लग रहा है। मैं श्री बी.वी. चौहाण जी को कोटि कोटि धन्यवाद देता हूँ।

श्रीमती सरिता चन्द्रवंशी

उम्र : 52 वर्ष,

लोथीवारा, कांचा, रायपुर (छत्तीसगढ़)

Mob. : 09039899151

मैं पंदर दिनो से पेट दर्द, मरोड़ से काफी परेशान थी। मेडिकल से इलाज चल रहा था। हाथ पेर कमर में दर्द रहता था। उठने में तकलीफ हो रहा था। मैनें पांच दिन से नई भोजन शैली शिविर लगातार अेटेन्ड की। ज्यूस पीने एवं कच्चा भोजन करने से सात्विक विचार भी आते है। बी.पी. कम होने से चिड़चिड़ापन भी दूर होता है। अपकव भोजन आगे भी अपनायें गे। शाकाहारी भोजन व ज्यूस से शरीर में स्फूर्ति भी बनी रहती है। रायपुर में शिविर लगाने से मैं श्री बी.वी. चौहान साहबजीका वारंवार धन्यवाद करती हूँ।

श्री महेश शामलाल पटेल

पटेल प्लायवूड अेन्ड हार्डवेअर,

नगर–मनमोड रोड, स्वामी विवेकानंदनगर

शिरडी – 423109, तालुका – राहता : जिल्ला – नगर.

Mob. : 9423461641

मेरी उम्र 32 साल है। डॉक्टरोंने मुजको 6 साल से पार्किसन डिसिज डीकलेअर किया था। यह बीमारी

के कारण मेरे दायने पैर ओर दायने हाथमें कंपन हो रही थी। जीसके कारण मुजे चलने में, बोलने में तकलीफ होती थी। यह बिमारी के लिये मुंबई में बडी से बडी अस्पतालमें लाखो रुपये खर्च करने पर भी आराम महेसुश नही हुआ। दवाओंकी रीएकशन के कारण मेरे नाकमें सूजन हो गई थी। जीससे दस कदम भी चल नही पाता।

चौहान साहबके शिविरमें आने के बाद दो दिनकी अंदर ही जेकबेल्ड नीकल गया। दवाये कम हो चली। और शिविरके चार दिन छ साल बाद दस–पंदर कदम चल पा रहा हूँ। और सब के साथ दांडीयारास भी लीया है।

चौहान साहेबजी की यह नई भोजन शैली मुझे निराशावादी से आशावादी में ले गई है। मुजे पूर्ण विश्वास है की चंद दीनों में ही मेरी बीमारी दूर हो जायेगी।

इसके लिये चौहान साहब, कालुभाई और जयंतभाईका मनपूर्वक आभार व्यक्त करता हूँ। और मेरे परिवारजन का भी आभारी हूँ।

श्रीमती मीता ईसरानी (गृहीणी)

29, सुरुचीनगर कोटरा रोड, भोपाल

Ph. : 0755 – 2763794

इस शिविर में हमें बहुत से अनुभव मिले – सबसे मेल–मिलाप हुआ। साथ ही जाना कि लोग कीतनी तकलीफों से गुजर रहे हैं। उनकी तकलीफें (बीमारीयां) इस–दौरान, खत्म हो गई है, यह अनोखा आश्चर्य दिखा। मुजे भी हल्का महसूस हो रहा है। मोटापा कम हुआ, साथ ही ब्लड प्रेशर जो की कम था नोर्मल हो गया। आंखो की रोशनी (नजदीककी) बढ़ गई है। चौहानजी को हार्दिक धन्यवाद जिन्होंने यह नई अपक्व भोजन प्रणाली से हम सबको स्वस्थ जीवन दीया है।

श्री रतनकुमार चाँदवानी (पेन्शनर)

H–13, साधु वासवाणी स्कूल के पास,

बैरागढ़, भोपाल. फोन नं. : 0755 – 2642026

मुजे तो बहुत ही अच्छा लगा। सुगर, ब्लडप्रेशर में भी बहुत अन्तर से फायदा हुआ। मैं श्रीमान इसरानी साहिब एवं श्रीमान भगवानदास सबनानी को धन्यवाद दूँगा। जो शिविर का आयोजन किया करते हैं। भविष्य में भी ऐसा आयोजन करते रहें।

श्री सुरी तोलानी

शांतिनगर – 79,
नई सिन्धी कोलोनी के पास, भोपाल
फोन नं. : 0755 – 2679272

मुजे नींद नही आना, सरदर्द, कमर से टाँगे घुटने का दर्द, एक हाथ एवं गर्दन का दर्द था।

मुजे शिविर में आने से बहुत लाभ मीला। नींद की गोली छोड दी। पेट हलका रहने लगा है। सभी दर्दो में बहुत लाभ मीला है। मेरा वजन भी कम हुआ है।

श्री बी.सी. बुधवानी (राजू)

समीर मेडीकल स्टोर्स, विद्या होस्पिटल,
स्टेशन रोड, दमोह (म.प्र.) – 470661
मो. नं.9479521365, फोन नं.07812 – 221365
E-mail id : bhagchandbudhwani@yahoo.com

आदरणीय,
श्री चौहाण साहब सादर कोटी–कोटी प्रणाम

आपके द्वारा बताये अनुसार नई भोजन प्रणाली उपचार से मुझे जो अनुभव हुआ, जो फायदा हुआ निम्नानुसार है। नवे–2011 से ये भोजन प्रणाली करते हैं।

1) पेट में एसीडीटी, गैस ठीक हो गई है। 2) वजन 75 किलो से 64 किलो तक कम हो गया। 3) फुर्ति ज्यादा २–३ गुनी हो गई है, हल्का लगता है। 4) कोलस्ट्राल 250 से 150 हो गया। 5) बी.पी. की बीमारी थी एक गोली खाते थे आज बी.पी. ठीक हो गया है, गोली नहीं लेनी पडती है। 6) सात–आठ साल से पथरी किड़नी स्टोन की तकलीफ बार–बार होती थी, लेकिन अब एक भी पथरी नहीं रही, अब नयी बढती भी नहीं है। 7) नींद भी बराबर आती है। 8) खर्राटे ठीक हो गये। 9) घुटने का दर्द, कमर का दर्द ठीक हो गया। 10) स्किन में सन अेलर्जी भी ठीक हो गई है।

मेरे दोनों बच्चों सहित बिलासपुर (छ.ग.) का शिबिर 17 July-13 से 23-7-13 तक अेटेन्ड किया बहुत अच्छा लगा।

ये सभी चमत्कारिक लाभ तो नयी प्रणाली अपनाने से कुछ ही दिनों में सभी आराम हो गया। पथरी एवं स्किन में SUN एलर्जी भी ठीक हो गई और दस–बार माह लगे।

मुजे इस नयी भोजन प्रणाली को अपनाते हुए 19-20 माह हो गए हैं। हमारे बच्चे भी यही प्रणाली अपनाते हैं।

डॉ. पीताम्बर बुधवानी (अेम.अेस. जनरल सर्जन)
विद्या होस्पिटल,
स्टेशन रोड, दमोह (म.प्र.) – 470661
मो. नं.9425095570, फोन नं.07812 – 222870
E-mail id : pbudhwani@yahoo.in

आदरणीय गुरुजी,
चरणों में कोटि कोटि प्रणाम...

हमको आपके द्वारा बताए हुए भोजन प्रणाली को मानने में बहुत समय लगा। क्योंकी हम चिकित्सा जगत की एम.एस.जर्नल सर्जरी की विद्या किया है। पर एक समय विवशता वश एसा समय आया, जब हमने एक बार जब पका भोजन उपलब्ध नहीं था तो सुबह से उपवास कीया और रातको फलफूल ही खाये। और दूसरे दिन सुबह उठने पर जो ताजगी महसूस की वह शायद एक अदभूत अनुभव था। ऐसी ताजगी हमने उठने पर कभी महसूस नहीं की थी। फिर हमने यह प्रयोग एक–दो बार फिर किया तभी एक बार यह महसूस हुआ। हमने अपने मेडिकल पोइन्ट के हिसाब से इसको काफी समजने की कोशिष की पर यह उससे विपरीत ही है। पर हमारा अपना व्यक्तिगत अनुभव अपने पर प्रयोग करके ही जाना जा सकता है, और वह तो हम अपने आपसे तो गलत नहीं कह सकते है। तो हमारा मानना है सिर्फ अपने अनुभव से ही कोई भी इस समझकर ही मान सकता है। अन्यथा मेडिकल की भाषा में समजना बहुत ही मुश्कील है।

हम समजते हैं यदि हम इसे प्रमाणिक रुप से थोड़े ज्यादा समय तक करने पर निरंतर नये अनुभव होंगे। और यह शिविर अेटेन्ड करने के बाद, बहुत ही प्रमाणिक रुप से करेंगे और फिर आपको अपना अनुभव लीखेंगे।

– –

श्री ओमप्रकाश द्विवेदी
जे.पी. स्कूल के सामने, वल्लभ पार्क,
अहमदाबाद – 19
मो. नं.9824100595
E-mail id : o.dwivedi@yahoo.com

पिछले तीन–पांच महीने से इस प्रथा को अपना रहां हूँ। मेरी पत्नी, सिर दर्द,गले, तथा मोटापे से परेशानी थी तथा वर्षो से दवायें लेती थी। बी.पी. कोलेस्ट्रोल, सिरदर्द तथा नींद न आने की बीमारी तथा चक्कर की दवाई हंमेशा लिया करती थी, उनकी उम्र ६५ साल है। इस प्रथा को अपनाने के बाद कोई दवाईया खाये बगैर उपरोक्त सभी रोगों से छुटकारा मिल गया है। मेरी बच्ची (नव साल) पीछले कई वर्षों से रात में दांत किटकिटाया

करती थी। कुछ ही दिनो में उसकी यह आदत छूट गयी है। मुझे बहू मुत्र की समस्या थी जो कि अब पूर्ण रुप से समाप्त हो गयी है।

श्री मोहन शर्मा

19/1, शक्तिनगर, हबीबगंज, भोपाल
मो. नं.9039702126

आदरणीय सत्‌चित्‌ आनंद स्वरुप गुरुजी,

ऐसा अनुभव हो रहा है कि श्रीकृष्ण साकार रुप में गीताजी का एक–एक अध्याय जीवंत रुप में हमें सिखा रहे हैं। पहले ज्ञान दिया आत्मा का और अब लंघनभोग सिखा रहे हैं। सच के रास्ते पर शब्दों का नहीं वरन सच्चाई का ही महत्त्व है। जो कुछ भी सीखा है यहाँ पर वह वैसा का वैसा जीवन में उतर जाये ऐसा ही भाव है।

प्रातः बीच–बीच में हमने मौन की आपसे चर्चा कर ली उसका कारण है। ब्रह्मनिष्ठ परमहंस योग गुरु परंपरा स्वामी शिवानंदजी, उनके शिष्य स्वामी सत्यानंद और आज उनके भी शिष्य स्वामी निरजनानन्दजी का हमारी सोच पर गहरा प्रदान है। जिस दिन हमारी कक्षा उनको ग्रहण करने योग्य हो गया तो परमात्मा अवश्य ही उनके रुप में हमारे सामने प्रगट होंगे, ऐसा हमारा विश्वास है।

आपके रुपमें परमात्मा ने जो जीवन को नई दिशा प्रदान करी है उनका आभार प्रगट करने के लिए हमारे पास शब्द नहीं है। बस ऐसा ही माना है कि जो आपका अनुभव है उसे धारण करने में हर संभव प्रयास करते रहें।

आभार, धन्यवाद...

सत्‌ चित्‌ आनंद स्वरुप...

श्री वीरेन्द्रकुमार श्रीवास्तव

भाटरा रोड, भोपाल
मो. नं.9826268161

मुजको शुगर, एसीडीटी, रक्तचाप की तकलीफें थी। साहबजीकी शिबिर अेटेन्ड करने के बाद शुगर काफी कम हुई, और एसीडीटी में भी काफी लाभ हुआ है। रक्तचाप, बी.पी. नोर्मल हुआ है। अपक्व भोजन के प्रती जुकाव बढ़ा। चाय तो पीता ही नहीं था। वजन में साडे तीन कीलो तक की कमी आ गई।

कब्ज भी खत्म हो गया। एनीमा से जमा गंदकी बिल्कुल ही नही रही। मन शांत और उत्साही हो गया है। आभार, धन्यवाद....

श्री शारदा माताजी

वागमुगालिया–रामेश्वरम, होशगावनार रोड,
भोपाल. मो. नं.9039980085

मुजको रक्तचाप बी.पी., और हाईपर टेन्शन की बीमारी थी। जब से श्री चौहान साहबकी शिविर एटेन्ड की तब से मन शांत हुआ, शरीर हल्का हुआ। इसी पद्धति से चलने को मन राजी और निश्चित हो गया। रक्त चाच बी.पी. नोर्मल हो गया।

धन्यवाद, आभार...

श्री गोपालदास कल्याणजी

222, एमनगर, इदगाह दिमक
मो. नं.9425005215

साहबजीकी शिबिर अेटेन्ड करने के बाद मेरा वजन कम हो गया। हलका पन महेसुस हो रहा है। ज्यूस से भी पेट साफ रहता है।

श्री एस. एम. वागले

27, सुरनेही नगर, कोट्रा,
भोपाल. मो. नं.9826640111

मेरे द्वारा प्रथम शिबिर एटेन्ड किया गया था। मुजे नई भोजन प्रणाली अपनाने में बहुत लाभ हुआ है। केवल चार दिनोमें मेरा वजन 70 किलो से 67 किलो हो गया है। बी.पी. की दवा सुबह व रात लेता था, कीन्तु शिबिर में आनेके बाद सभी दवाईयां छोडने के पश्चात भी बी.पी. अब नोर्मल हो गया है। एनिमा रेग्युलर लेने से बहुत लाभ हुआ है। 68 वर्ष की उम्र में अब मैं बहुत फ्रेश फील कर रहा हूँ।

श्रीमती निलम राजदेव

सुन्दरवन नर्सरी, भोपाल (म.प्र.)
मो. नं.9425606121

मुजको कमर दर्द, जोडो का दर्द था। भोपाल से मेने चौहान साहब का शिविर एटेन्ड कीया। मुझे जोड़ो में और कमर में बहुत दर्द था जो कि शिविर में आने के बाद मुजे सत प्रतिशत 100% फायदा हुआ और मेरा वजन भी छः दिनो में तिन कीलो कम हुआ। शारीरिक फायदे के साथ मुझे मानसिक भी उन्नती हुई। सात्विक

खाने का मेरे मन पर इतना असर हुआ की सुबह पाँच बजे मैं स्व अध्ययन के लिए बेठी तो मुझे ऐसा लगा की मेरा सूक्ष्मरुप उड़ रहा है और में कपास से भी हल्की हो रही हूँ। इस अनुभवसे मुझे बहुत प्रसन्ता हुई।

धन्यवाद...

श्रीमती आशाप्रियानी

41, ईदगाह हील्स, लक्ष्मी निवास

के सामने, भोपाल.

मो. नं.8959390005

भोपाल में मेने चौहान साहबका शिविर एटेन्ड किया। मेरा कमर दर्द में फायदा हुआ। और छः दिनो में दो किलो वजन भी कम हुआ। इस शिविर मे आने के बाद से हलका महसुस कर रही हूँ। और अच्छा अनुभव प्राप्त हुआ है।

श्री राजा धाबड़ा

श्रीनाथजी कृपा एपार्टमेन्ट, D/26, B.D.E.

कोहे जिला, भोपाल (म.प्र.)

मो. नं.9826922917

शिविर के पहले दिन ''व्यक्ति भोजनको नही खाता वरन भोजन ही व्यक्ति को खाता है।'' स्व. दर्शन के एक छोटे से बोर्ड पर पढ़कर (मेरे अंदर में आलोचना का भाव बन गया था क्योंकि पूरा जीवन ही बहुत खाते, खाते गुजरा था) आज शिविर का आखरी दिन है पिछले तीन दिनों से मोर्निंग उपवास सुबह 6 से लेकर 12 बजे तक प्रेकटीकल अनुभव मिलने से उपवास के बाद ज्यूस पीना और अपक्व खाना (अनकुकड फूड) ने मेरे पिछले 23 वर्षो के आरोग्य केन्द्र (प्राकृतिक चिकित्सा) के अनुभव को पीछे छोड़ दिया। 11 दिनों का शिविर और इसमें तीन दिनों के उपवास के मुझे बहुत शारीरिक शक्तियाँ प्राप्त हुई है।

अब यह बात बिलकुल सही महसूस हो रही है कि ''व्यक्ति भोजनको नही खाता वरन भोजन ही व्यक्ति को खाता है।'' आलोचना धन्यवाद ओर आशीर्वाद में बदल गई।

श्री प्रभुदयात केसवानी

E/3–303, एरेरा कोलोनी, भोपाल.

मो. नं.9827363373

मुजको खांसी, पेशाबकी तकलीफ थी। शिबिर में आन के एक दिन बाद ही मेरी खांसी ठीक हो गई।

चार दिन में मेरा वजन 58 किलो से 53 किलो तक का हो गया। पेशाब जो जल्दी जल्दी हो जाता था वो भी ठीक हो गया है।

श्रीमती सावित्री चांदवानी

अेच–१३, बैरागढ़ साधु
वासवानी स्कूल के पास
मो. नं.9770732355

मुजको शुगर व ब्लडप्रेशर एवं जोड़ो के दर्दकी तकलीफें थी। ईस शिविर में हमे बहुत अच्छा लगा, पहले से अभी अच्छा लगता है। अभी जो बातें शिविर में बताई गई उनका पालन कर रही हुँ। आशा करती हूँ आगे भी पालन करती रहूँगी। योगासे भी बहुत फायदा हुआ और खाने में जो हमें कचा भोजन दिया गया वे बहुत अच्छा लगा श्री बी. वी. चौहाण साहबजी द्वारा जो प्रवचन दीया वह हमे बहुत अच्छा लगा। श्री बी.वी. चौहाण साहब के बताए हुए बातों का पालन से सबका स्वास्थ्य अच्छा हो रहा है।

धन्यवाद...

श्री एल. आर. लखवानी

हाउस नं.25, गायत्री कोलोनी
राजदीप होस्पिटल के पीछे
बैरागढ़ – भोपाल – 469020
मो. नं.9009065556

शुगर के कारण मैं दिन में तीन बार इन्युलिन इन्जेकशन लेता था। कुल 68 युनिट। शिविर में रहने पर 4 दिन के बाद इन्युलिन 20 युनिट कम हो गया। लगातार दोनों शिविर में भाग लिया। मेरी Fasting Blood Sugar 140 रहती थी जो 70 हो गई। खाना खाने के बाद PP 200 रहती थी वो 100 हो गई। शुगर कम होने के कारण शरीर बहुत हलका लग रहा है।

बी.पी. की गोली का पावर भी आधा हो गया है।

मुझें पैरों में बहुत ज्यादा तकलीफ रहती थी, जो बहुत ही कम हो गई है। चौहान साहबके बहुत–बहुत शुक्राने।

श्री अशोक ज्ञानमदानी

404, रचना नगर,

भोपाल

मो. नं.9755343418, 7554009156

बी.पी. बिलकुल सामान्य हो गया है। 6 दिन में वजन 4 किलो कम हुआ है। भूख पर कंन्ट्रोल हुआ है। दिनभर थकान के बाद कोई शुस्ती नही होती है। पहले दिन को पीने की आदत थी अभी बिलकुह ही नही लगती। पहेले से अब सेहतमें बीलकुल ही राहत मील गई है।

श्रीमती कंचन शेवानी

हाउस नं.249/A, H.B. कोलोनी

R.B.I. कोलोनी के पास,

टीला जमालपुरा,

भोपाल. मो. नं.9039203939

मुजको सोरयासीस की बीमारी थी। अपक्व आहार लेने से वजन घटना एवं खुजली एवं फुंफली का न होना अच्छा संकेत है।

श्री शान्तनु केशवानी

हाउस नं.26, गोल्फ लिंक्स,

लालघाटी, भोपाल.

मो. नं.9926969995

आपकी शिविर एटेन्ड करने के बाद मेरा शुगर नार्मल हो गया है। बी.पी. भी नोर्मल हुआ है। भुख अच्छे से लगती है।

श्री थावरदास चन्दनानी

हाउस नं.23/249, बैरागढ़, भोपाल

मो. नं.9425370856

आपकी शिविर में आने के बाद मेरा मोटापा कम हुआ, रसका प्रयोग करने से शरीर में हलका पन महसूस हो रहा है। बी.पी. और डायाबीटीस भी नोर्मल हुआ है।

श्री सावित्री केशवानी

हाउस नं.26, गोल्फ लिंक्स, लालघाटी,

भोपाल. फोन नं. 0755–2665480

मेने जब से शिविर एटेन्ड किया है तब से सुगर मेरा नोर्मल हुआ। बी.पी. नोर्मल हुआ। शरीर में स्फूर्ति एवं हलकापन महसुस हो रहा है।

श्री सुरेश शिवानी

हाउस नं.249, H.B. कोलोनी

R.B.I. कोलोनी के पास, भोपाल

मो. नं.7415190003

उपवास एवं ज्यूस, अपक्व आहार से शरीर में ताजगी व स्फूर्ति का अहसास हुआ है। धन्यवाद...

श्री वनीता किशनानी

हाउस नं.9/5, विक्रम, शालीमार एन्क्लेव

E/3, अरेरा कोलोनी, भोपाल

मो. नं.9993166607, 0755 – 2464261

मेरे गले में जलन, एसीडीटी आदि शिकायत से मुक्ति मीली है। केवल पाँच दिनों में 3 से 4 किलो वजन कम हुआ है। हल्कापन महसूस हो रहा है। स्फूर्ति, ताजगी का अनुभव हो रहा है। सीढ़ियां चढ़ने में थकावट महसूस होती थी अब वो भी नहीं होती है। मेरे हाथ–पैर सुन्न हो जाते थे, इस शिविर में आने से एवं नियमानुसार पालन करने से सुन्नपन खत्म हो गया है। कार चलाने में पैर सुन्न हो जाता था और रुकने का मन होता था पर अब कार चलाने में भी बिलकुल कोई परेशानी नहीं हो रही है। कोई बड़ी बिमारी न होते हुए भी अंदरसे अनेक छोटी छोटी समस्याओं से मुक्ति मीली है।

आपके करोंड करोंड़ शुकराना, आभार, धन्यवाद...

श्री निर्मला साधवानी

E/3, शालीमार इन्कलेव 9/5

एरोरा कोलोनी, भोपाल

मो. नं.9993166607

मेरा वजन कम हुआ, एसीडीटी खत्म हो गई, बहुत हल्कापन महसूस हो रहा है।

श्री जे. पी. सिंह

S.B.G.–30, ब्लाक नं.3
साउथ टी.टी.नगर, भोपाल
मो. नं.9425687605

शिविर में भाग लेने का अनुभव बहुत अच्छा रहा। हालाकि वजन कम नहीं हुआ, बल्कि 1 किलो बढ़ा लेकिन पुर्णतः आश्वस्त हूँ की वजन निश्चित रुप से कम होगा।

नई भोजन प्रथा और एनिमा लेने से ऐसा लग रहा है कि पूर्व से बढ़ा हुआ पेट शायद कम हो रहा है।

मेरे मन में आध्यात्म के प्रति रुजान था, लेकिन मन आशंकित था, कि शायद गृहस्थ रहते हुए इस और बढ़ना मुश्किल है। शिविर में भाग लेने ओर भोजन प्रथा में बदलाव के उपरान्त लगा कि मेरी सोच को नई दिशा मिली है। ऐसा लगा जैसे शायद जीवन में कोई कमी थी और पता भी नहीं वह कया है ? इस प्रश्न के उत्तर की और में बढ़ रहा हूँ, तो ऐसा मुजे शिविर में भाग लेने के उपरान्त एहसास हुआ है। जीवन के प्रति सोच में सकारात्मक परिवर्तन हुआ है।

श्री शीतलदास दांदवानी

160, पंचवटी टावर पोर्ट रोड,
भोपाल. मो. नं.9993059574

पहले वजन 85 किलो था पर चार दिन में 1 किलो कम हुआ है। बी.पी. कम हुआ है, + Fasting 88.8 और PPBS 141.9 तक हुई है।

मैंने 4 दिन में कोई भी दवाई व इन्जेकशन नही ली है। बाकी सब अच्छा लग रहा है, पेट हलका हो गया है।

श्री विशाल दरयानी

D–143, संत कंवरराम नगर
वोरसिया रोड, भोपाल
मो. नं.9425008865

मैं मार्च महिने में 4 दिनकी शिबिर में रहा एवं गुरुजी के द्वारा बताया हर बात का पालन किया एवं इस दौरान पिछले 10 साल से एक रकतचाप की गोली खाता था उसे भी बंद कर दिया तब भी रक्तचाप नोर्मल रहा, कीन्तु उपदेश मिला की गोली धीरे धीरे बंद करना है।

जब कुछ पका भोजन दिया गया तब ठीक से फ्रेश न हो सका। बल्की एनिमा भी लिया और पका भोजन से मुजे शरीर में अच्छा नहीं लगा। इस शिविर से प्रेरणा मिली है उसे जिवन में उचित तरीके से उतारने की व्यवस्था करुंगा।

श्री सुधीर अग्रवाल

सलेहा रोड, देवेनगर

मो. नं.9425019057

उपरोक्त शिबिर धारणाओ और मान्यताओंको समाप्त करते हमें नयी जीवन शैली, अपनाने में अग्रेसर करता है। प्राकृतिक भोग्य श्रेष्ठ है – इसका अनुकरण ओर अनुभव बहुत अच्छा रहा है। पेट काफी हल्का रहा है। वजन भी कम हुआ है। वर्तमान परिस्थिति ऐसी है जिसमे इस प्रथा से आम जन मानस लाभान्वित हो सकता है। इसका प्रसार,प्रचार अधिकाधिक हो – इसकी आवश्यकता है। प्रत्यक्ष को प्रमाण ही नही प्रणाम की जरुरत है। इस शिविर में मन प्रसन्न, चिंतारहित, रहा है।

श्रीमती प्रियाजी दरयानी

D/149, संत कंवररामनगर

वोरसीया रोड, भोपाल

मो. नं.9425008865

में चौहान साहब की शिविर में रही एवं बताये हुए अनुसार पालन किया, मुजे नींद बहुत अच्छी आने लगी। एवं शरीर मे भी हल्कापन लगने लगा है। शिविर से जो प्रेरणा मीली है उसे भगवान का आदेश मानकर जीवन में आत्मसात करने की व्यवस्था करुँगी।

श्रीमती वमुलराजे पटेरिया

D.K.-2, दानिश कुंज

कोतार रोड, भोपाल

मो. नं.9425612498

मैं पीछले 20–22 साल से ब्लडप्रेशर की पेशेन्ट थी दवाइयाँ खा रही थी, थाईराईड, ओबेसिटी, एसीडीटी

और घुंटनो में दर्द, चलने में सांस फूलना, अस्थमा, स्पोन्डीलाईसीस इतनी सब बीमारी से ग्रसित होने के कारण, कमजोरी थकावट चक्कर आना व डिप्रेस होना और आलस्य से धिरी रहती थी। मन उदासी से भरा रहता था। चार दिन के शिविर की भोजन प्रणाली, एनिमा का उपयोग, समय पर सोना, उठना, व प्रातः के लाफिंग गतिविधियों से जिनमें हास्य, विनोद, व्यायाम ने मन में नई उर्जा व उत्साह का संचार किया है। एनिमा के रिजल्ट अप्रत्याशित रहे। ब्लडप्रेशर, एकदम नार्मल व आलस्य बिलकुल दूर हो गई है। प्रातः घुमने में आनंद आने लगा है। अब अपने आप में अच्छा महसूस लगने लगा है। सांस का फूलना बंद हो गया है और आज पांचवे दिन तो अपने आप में अनोखी ताजगी व ताकत महसूस किया। शिविर अति लाभप्रद रहा।

श्री सरोज अग्रवाल

B-97, कस्तूरबा नगर चेतकब्रीज

भोपाल

मो. नं.9425604791

मेरा वजन 64 था अब 60 हो गया है। एनिमा से बहुत हल्का पन लग रहा है, शिबिर में आने से मन बहुत प्रसन्न रहा। भोजन सब बहुत अच्छा लगा, भोजन के बाद भी हल्कापन महसूस हुआ।

चौहान साहब की मिसिस निश्भाव सेवा वाले हैं। देखिये सदा खुश रहते मिसेज चौहान कितनी भोजन की हमारे लिये मेहनत से इतना अच्छा भोजन बनाते है। कीन्तु उनके चहरे पर जरासी भी शिकज नही रहती, बडे खुश मिजाजी है। देखिये इसके बाद भी सबो अपने हाथो से कितने प्रेम से अपने हाथ से मुंह मे सबको अलग–अलग खिलाते है घूम–घूम कर। यहां आने के बाद जाने को मन ही नही करता। इतना अच्छा लग रहा है। ईशरानी को धन्यवाद व शुक्रराने, चौहान साहब को भी धन्यवाद।

श्री राजा पटैरया

(पूर्वमंत्री), D.K.-2/166/12

दांतिशकुंज कोलार रोड, भोपाल (म.प्र.)

मो. नं.9425405733

शिविर एटेन्ड करने के प्रथम प्रातः ही एसीडीटी से मुक्ति पूर्व में प्रतिदिन दवा पेन्टोसिड–20 उठते ही लेनी पडती थी। कच्चा भोजन लेने से पेट में हल्कापन, ढीलापन, गैस का न बनना पूरे शिविर समय में पूर्व में आनेवाले आलस्य में भारी कमी आयी। लाफिंग कलब की गतिविविधयों से फ्रेशनेश बढ़ी। और

चुस्ती– फूर्ति आयी। एकदम ताजगी खुशगवाही महसूस की जो युगों पूर्व जब निश्चिंतता से (25–30 वर्ष की उम्रथी) रहते थे। शुगर जो 100-105 फास्ट रहती थी वो 94 खाना खाने के बाद वाली।

ब्लडप्रेशर की जो दवा लेते थे वह यथावत ली, ब्लडप्रेशर (मुजे 15 सालसे है) रात में नींद एकदम ठीक तो नही कह सकता पर। हाँ ठीक ही रही प्रथम दिन ठीक दूसरे दिन क्रम तीसरे–चोथे दिन ठीक रही एकदम सांउड स्लीप तो नहीं मन–शरीर का हल्कापन तनावमुक्त – अंश से स्फूर्ति इत्यादि–इत्यादि महसूस किया कुल मिलाकर इतने कम समय में देखा जाये तो भारी लाभ रहा।

श्री लत्ता मनवानी

गौरव एपार्टमेन्ट,

S-1, डॉ. बंगलोज के पास, भोपाल मध्य प्रदेश - 9926400986

पहले सीढ़िया चढ़ नही सकती थी। अब आराम से सीढ़िया चढ़ सकती हूँ। पावों में भी दर्द रहता था। अब सब ठीक है। उपवास से काफी फायदा है।

हरि ओम्...

बाबा दावतगिरि

(श्री पंचदशनाम जूना अखाडा)

ॐकारेश्वर महादेव मंदिर,

K.D.L. कोलोनी के पास

कच्छ (गुजरात) - 370240

Mob. : 7567506302

:: ॐ गुरु कृपा ही केवलम् ::

सर्व प्रथम सन्मानीय सुप्रतिष्ठित श्री. बी.वी. चौहाण साहब को मेरा कोटि–कोटि नमन एवं स्नेहभरा अभिनंदन। तथा इस तप, सेवा, सुमिरन शिविर गांधीगाम (कच्छ) में आये हुए शिबिरार्थीयों को मेरा स्नेहभरा अभिवादन।

पवित्र आत्मा हृदय बी.वी. चौहान सरने जो नई भोजन प्रथा का बहुत ही सरल ढंग से अपनी अमृतवाणी के द्वारा हमें रसपान कराया। अत: मैं माननीय श्री बी.वी. चौहाण साहब का बहुत आभारी हूँ।

मुझे उनके सिद्धांतो पर अणुमात्र भी अविश्वास नहीं है। और मैं सभी सिद्धान्तो का सन्मान के साथ पालन करता हूँ।

सन्माननीय श्री बी.वी. चौहाण साहब का मिलन हमारे लिए अकस्मात नहीं है, अकस्मात कुछ भी नहीं होता है, सब कुछ भगवान की योजनानुसार ही होता है। उनकी शालीनता, सरलता, तथा विश्व–बन्धुत्व की भावना नें मेरी अन्तरात्मा से पूरी तरह वशीभूत कर लिया है।

जिस सत्य का प्रकाश ''माननीय श्री बी.वी. चौहाण सर ने भारत तथा विदेशों में फेलाया है वह अपने आप में अनोखा है। जिसके द्वारा समस्त शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक संताप दूर होते हैं, वह सत्य चिरकाल याद किया जायेगा। एक दिन समस्त संसार आपको एक महान उद्धारक के रुप में पहचानेगा और सदैव आपका ऋणी रहेगा।

आदरणीय श्री चौहाण साहबजी से करबद्ध प्रार्थना है कि यदि इस लेख में कोई त्रुटि हो तो सेवक समझकर क्षमा करें। आपका बहुत बहुत धन्यवाद।

मैं उस जगतनियन्ता अखंड परमपिता परमेश्वर से आपकी लम्बी उम्र की कामना करता हूँ। आप इसी प्रकार सत्य को संसार के सामने समय–समय पर प्रस्तुत करते रहें यही हमारी कामना है। आप जैसे महापुरुष ही इस संसार को सही मार्ग दिखा सकते हैं।

धन्यवाद।

जरा सोचिये : चाय विष या अमृत

विश्व में मानव स्वास्थ्य की गिरावट के मुख्य कारणों में से चाय भी एक है। चाय में एक भी पोषक तत्व नहीं है, जिनकी मानव शरीर को पोषण के लिए आवश्यकता है। चाय में निहित विष जो मनुष्य के स्वास्थय का नाश करते हैं :–

(1) टैनीन–चाय में 18% टेनीन होता है जो हिमोग लोबिन घटाता है, पेट में गैस बनाता है, घाव करता है तथा मंदाग्नि करता है।

(2) थीन–यह फेफडों और दिमाग में भारीपन लाता है तथा थीन चाय में 3 से 6% होती है जो शरीर में खुश्की पैदा करती है।

(3) कैफीन – यह 2.75% होता है जो गठिया, अनिद्रा, गुर्दे की कमजोरी, सिर दर्द व जल्दी बाल सफेद करता है।

(4) कारबोलिक एसीड–एसीडिटी बढ़ाता है ओर बुढ़ापा लाता है।

(5) पेमिन–पाचन क्रिया बिगाड़ता है।

(6) वोलेटायल आयल – ये आंखो के लिये अहितकर व अनिद्राकारक है।

(7) एन्टोमिलिक आयल – आंतो में खुश्की पेदा करता है।

(8) साइनोजोन – चक्कर लाता है, अनिद्रा बढ़ाता है तथा लकवा के लिये शरीर को तैयार करता है।

(9) आक्जेलिक एसीड – शरीर में जितनी जरुरत होती है उससे चार गुना एक कप चाय से पैदा होता है।

(10) स्टीक्नायल – रक्तविकार, वीर्य दोष एवं नपुसंकता बढ़ाता है।

– डो. मारिश फिरोवेन ने कहा है – चाय से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।

– महर्षि दयानंद ने बताया है – चाय से बुद्धि का नाश होता है।

– श्री मोरारजी देसाई के अनुसार – संसार की विषैली चीजों में चाय भी एक है।

जिंदगी का संकल्प की.... मुजे कुछ बनना है... और कुछ हासिल करना है।
आपके अच्छे कार्य और संघर्ष की आपको वहाँ पहुँचा सकते है।

शुद्ध आहार – शाकाहार, मानवीय आहार – शाकाहार
सर्वोत्तम आहार – शाकाहार

98Kg.

70Kg.

Chandreshbhai Savalia, Surat.
Mo. +9799096 94832
28kg weight lost in just 3 months.
(Age : 22 Yrs)

Before After

91Kg.

62Kg.

Minaben Meheta, Sharjah Dubai (U.A.E.)
Mo. +971505867291
28kg weight lost in just 4 months.

सेहतमंद बने रहने के लिए सिद्धांतों का सख्ती से पालन करना जरूरी

दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र की ओर से आयोजित 7 दिवसीय शिविर के दूसरे दिन आहर विशेषज्ञ वीबी चौहान ने बताई स्वास्थ्य संबंधी बातें

FOR A SOCIAL CAUSE

सिटी रिपोर्टर • शरीर की आंतरिक साफ-सफाई और सही आहार से हम जीवन पर्यंत स्वस्थ रह सकते हैं। दिन-रात के 24 घंटे में से हमें 8 घंटे खाने के लिए, 8 घंटे उसे पचाने के लिए और शेष 8 घंटे उस पचे हुए भोजन को शरीर से निकालने के लिए देना चाहिए। भोजन के बाद हम शरीर को न तो पचाने और न ही उस अवशिष्ट को बाहर निकालने का समय देते हैं और लगातार खाते रहते हैं, इससे शरीर की पाचन क्रिया अनबैलेंस हो जाती है और हम विभिन्न रोगों से घिर जाते हैं।

यह कहना था अमरेली (गुजरात) के आहार विशेषज्ञ बीवी चौहान का। वे दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र की ओर से आयोजित 'आहार ही औषधि है' विषय पर प्रारंभ हुए 7 दिवसीय शिविर के दूसरे दिन बोल रहे थे। केन्द्र प्रमुख सिद्ध भाऊजी ने कहा कि पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए केवल सिद्धांत न बनाएं, बल्कि उनका सख्ती के साथ पालन भी करें। इन नियमों पर चलने से हमारा शरीर लंबे समय तक स्वस्थ बना रहेगा और हम रोगमुक्त रहेंगे। कैंप के दौरान उपस्थित लोगों को डॉ. रमेश टेवानी, रमेशचंद्र भार्गव, डॉ. गुलाब टेवानी, गणपत दयारामानी और डॉ. लता टेवानी ने भी संबोधित किया।

डेली डाइट में शामिल करें ताजे कच्चे फल-सब्जियां

FOR BETTER HEALTH

सिटी रिपोर्टर • ईश्वर ने हमारा शरीर जीवित बनाया है व जीवित को जीवित तत्वों की आवश्यकता है। प्रकृति ने हमें क्षेत्र और मौसम के हिसाब से व शारीरिक अंगों की आकृति के अनुसार ताजे कच्चे फल, सब्जियां व पोषक तत्व दिए हैं, लेकिन अज्ञानता के कारण हम इनका सेवन न कर शरीर को प्राकृतिक या जीवित भोजन नहीं देते और शरीर को रोगी बना लेते हैं।

अगर हमें स्वस्थ रहना है तो अपनी रूटीन डाइट में कम से कम 50 प्रतिशत इन जीवित तत्वों का समावेश करना होगा। यह बातें प्राकृतिक आहार विशेषज्ञ बीवी चौहाण ने दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र द्वारा आयोजित 'आहार ही औषधि' के 7 दिवसीय कैंप के समापन सत्र में कही। इस अवसर पर केन्द्र प्रमुख सिद्ध भाऊ ने कहा कि जिस तरह हमारे शरीर को शारीरिक व मानसिक आराम की आवश्यकता होती है, उसी तरह हमारे पाचन तंत्र एवं अंदरूनी अंगों को भी आराम आवश्यक है। इसके लिए हमें रोजाना 2, 4 या 6 घंटे का लघु उपवास करना चाहिए। इससे हम जीवन पर्यन्त स्वस्थ रहेंगे। विधानसभा प्रमुख सचिव भगवान देव इसरानी ने स्वस्थ रहने के लिए 6 से 8 घंटे की नींद पर जोर दिया। उपस्थित लोगों को डॉ. रमेश टेवानी, हीरो ज्ञानचंदानी, अर्जुन टेवानी, गणपत दयारामानी, लता टेवानी, डॉ. पी. सरनानी, प्रमिता परमार और डॉ. गुलाब टेवानी ने भी संबोधित किया। शिविर का लाभ लेने के लिए प्रदेश भर से आए लोगों का दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र प्रमुख सिद्ध भाऊजी ने आभार व्यक्त किया।

दिशा का पता लगाया जा सकता है।

भोजन को उसके मूल स्वरूप में लें

दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र के 7 दिवसीय शिविर में विशेषज्ञों ने बताई काम की बातें

सिटी रिपोर्टर • प्रकृति ने जिस रूप में हमें फल, सब्जी, अनाज, मेवे आदि दिए हैं, अगर हम उन्हें उनकी मूल अवस्था में ही ग्रहण करें तो हमारे शरीर को ज्यादा फायदे मिलेंगे और हम लंबी व स्वस्थ आयु जिएंगे। यह कहना था आहार विशेषज्ञ बीवी चौहाण का। वह दैनिक भास्कर समूह और आरोग्य केन्द्र द्वारा 'आहार ही औषधि है' विषय पर आयोजित 7 दिवसीय शिविर के तीसरे दिन उपस्थित प्रतिभागियों को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने बताया कि जब हमें तेज भूख लगे तभी भोजन करना चाहिए व दिनभर खाने की आदत से बचना चाहिए वरना शरीर डस्टबिन में कन्वर्ट हो जाएगा। साथ ही जो भोजन हमने लिया है, उसे पचाने के लिए भी शरीर को समय देना चाहिए। शिविर को सिद्ध भाऊजी, हीरो ज्ञानचंदानी, डॉ. अर्जुन टेवानी, श्रीचौरानी, हरीश श्रीवास्तव, किशन बच्चानी और सरस्वती टेवानी ने भी संबोधित किया।

• आरोग्य केन्द्र में शिविर के दौरान लेक्चर का लाभ लेते आमजन।

FOR PRIVATE CIRCULATION ONLY

BOOK-POST
Printed matter

From : **SWADARSHAN TRUST** Shri Ramkutir, Ganesh Society, Chitalroad, Amreli - 365601